



Lekar där du är där och jag är här

Lek är ett förhållningssätt till tillvaron, har någon sagt. Extra viktigt att vi inte slutar leka i tider när vi behöver hålla lite avstånd till varandra. Det här är en samling lekar för barn, vuxna barn, barnsliga vuxna och andra typer som innefattar att man håller minst två meters avstånd till varandra. Flera av lekarna är modifierade från min leksamling "Skattkistan för leksugna"

(<http://markusamanto.com/sv/lek/>), andra är nytillskott. Hör gärna av dig med feedback eller egna idéer. Du hittar mig på till exempel Facebook.

/Markus Amanto

Treans Tabell

Ställ upp gruppen i en stor cirkel med två meter mellan varje deltagare.

Peka på någon i gruppen som börjar direkt med att säga "ett". Personen till vänster om denne säger sedan direkt "två". Sedan fortsätter det medsols. Regeln är att man aldrig får säga siffror som är delbara med tre eller något som innehåller den siffran, då ska man istället klappa händerna. Så den tredje personen säger inget utan klappar händerna. Sedan säger personen till vänster om denne "fyra" och så vidare.

Siffrorna att undvika är alltså 3, 6, 9, 12, 13, 15 och så vidare. Målet är att gruppen tar sig till 30 (som ju blir en klapp) utan att någon gör "fel". Om någon gör "fel" börjar räkningen genast (och menar vi genast...) om genom att lekledaren i mitt pekar på en ny, annan person som genast (och då menar vi...) börjar med att säga "ett" och så vidare.

Se till att hålla tempot högt, både i omstarten då någon gjort "fel" och i räknandet runt cirkeln, det blir garanterat bättre förutsättningar för många skratt.

Variation

Sätt 40 som mål istället så blir det mängder med applåder på slutet.

Swish!

Ställ upp gruppen i en stor cirkel med två meter mellan varje deltagare.

Den här leken har tre ljud med tillhörande rörelser (i två fall av tre). De tre ljuden är: Swish, Boing och Vroom. Placera alla i en cirkel och tag själv plats i cirkeln. Börja med att röra ditt huvud från

höger till vänster samtidigt som du säger "Swish". Turen går då till personen på din vänstra sida som kan välja att "Swisha" vidare genom att säga "Swish" och samtidigt röra huvudet från höger till vänster, och turen går då vidare till personen på dennes vänstra sida.

Eller så kan personen säga "Vroom" samtidigt som den ritar en halvcirkel med huvudet från höger till vänster som om den följde ett flygplan som gjorde en loop. Turen hoppar då över en person och går istället till personen två steg till vänster om den som "Vroomade".

Eller så kan personen välja det tredje alternativet; att med ett så uttryckslost ansiktsuttryck som möjligt avge ett kort och ljudligt "Boing!", då vänder turen och går tillbaka åt höger istället.

Se till att alla verkligen gör huvudrörelserna för att "Swisharna" och "Vroomarna" ska få full effekt. Och ge akt på att huvudrörelserna ska ske i rörelseriktningen, så om turen är på väg åt höger sker t ex "Swish"-rörelsen från vänster till höger. Om något blir tokigt, vilket det lär bli, dela ett magdjupt gapflapp med varandra och kör vidare.

Dynamiska Trianglar

Ställ upp gruppen i en stor cirkel med två meter mellan varje deltagare.

Säg till alla i gruppen att under tystnad välja ut två andra personer i gruppen. De ska inte på något sätt indikera vilka de valt, det är världens jättehemlis..., utan alla står kvar på stället. Deras uppgift är nu att under tystnad forma en perfekt, liksidig triangel med de två andra personerna. Utan att vid något tillfälle på något annat sätt indikera vilka de två personerna är eller vid något tillfälle vara närmare en annan person i gruppen än två meter.

Säg "Klara, Färdiga, Gå!" och sätt igång det hela. Ofta blir det en hel del rörelse och många stön när någon flyttar på sig och det får effekter för resten av gruppen. Efter ett tag kan det hända att rörelsen stannar av och alla mot förmodan lyckats med sin uppgift. Njut då för ett ögonblick av den fulländade geometrin och börja sedan om med två nya personer :-)

Snabba Namn

Placera gruppen i en cirkel med två meter mellan varje deltagare. Börja med att säga ditt eget namn. Be sedan personen till vänster om dig säga sitt namn och fortsätt sedan så hela vägen runt cirkeln. Säg sedan att ni kommer göra om samma sak en gång till och att du är nyfiken på hur lång tid det tar.

Säg ditt namn igen och starta samtidigt en tidtagningen utan att göra någon för stor sak av det, det vill säga säga namnen i samma makliga takt som ni troligen gjorde föregående gång. Stoppa tidtagning när personen på din högra sida säger sitt namn. Förkunna tiden så hela gruppen får ta del av den och säg sedan att gruppen har tre försök på sig att göra detta så snabbt som möjligt.

Starta det första försöket genom att säga ditt namn och se hur snabbt ni kan lyckas göra det på tre försök. Sidoeffekter som har inträffat i samband med detta är exempelvis att folk hux flux glömmar bort vad de själva heter i iver att skicka turen runt cirkeln så snabbt som möjligt :-)

Sinnenas Fest

Görs lämpligen utomhus. Stå i en cirkel med två meters avstånd mellan alla deltagare. Be alla blunda och sedan vända sig ett halvt varv så att alla står med ryggen in mot mitten. Be alla att under tystnad lyssna och lukta. Efter ett tag ber du sedan alla vända sig tillbaka in mot mitten. Nu får alla möjlighet att berätta vad de upplevde när de stod vända utåt.

Djurparken

Ställ upp gruppen i en cirkel med två meter mellan alla deltagare. Ställ en person i mitten på cirkeln eller välj en av deltagarna som börjar där, den personen blir djurskötare.

Djurskötaren blundar (hela tiden!) och ropar ut olika sätt som de övriga deltagarna ska röra sig medsols runt cirkeln (komma ihåg att hålla avstånd). Exempel på sätt att röra sig (helt OK att hitta på egna):

- Gå
- Hoppa (jämfota)
- Spring
- Smyga (gå hukad)

När djurskötaren känner sig redo ropar hen "Frys!" och alla måste då stanna exakt där de är (och eventuellt justera tvåmeters-avståndet vid behov 😊). Djurskötaren pekar på en person i cirkeln (djurskötaren blundar fortfarande) och ropar ut ett djur (vad som helst typ ko, älg, katt, gris, får, kackerlacka...).

Personen som blir pekad på ska nu göra ljudet som det djuret gör. Djurskötaren har nu tre försök på sig att gissa vem i gruppen det var som gjorde ljudet. Djurskötaren får be personen upprepa ljudet en gång före varje gissning.

När djurskötaren gissat klart, oavsett om hen hade rätt eller inte, gör djurskötaren och den valda personen en WiFi High Five (wireless high five) och byter sedan plats.

Tips! Om djurskötaren pekar mellan två personer i cirkeln får dessa under tystnad göra sten-sax-påse för att avgöra vem som ska göra ljudet (vinnaren).

Flodstrand

Lägg ut ett långt rep rakt på marken. Är det många deltagare kan du lägga ut flera rep på olika sidor om dig. Be deltagaren ställa sig på andra sidan repet från dig sett med näsan mot dig. Se till att alla har minst två meters avstånd mellan sig. Varje rep utgör nu gränsen mellan floden och stranden.

Du kommer nu ropa ut ett av tre kommandon:

"Flod!" (alla hoppar ett hopp framåt, i floden eller mot floden)

"Strand!" (alla hoppar ett hopp bakåt, upp på stranden eller mot stranden)

"Flodstrand!" (alla springer/hoppar snabbt så att de står med en fot i floden och en på stranden)

Om någon gör tokigt får de snabbt göra fem åkarbrador eller dansa en löjlig dans på stället, sedan återansluter de till leken igen. Se till att hålla tempot uppe så blir leken ofta roligare.

Snussla!

Placera gruppen i en cirkel med två meter mellan varje deltagare med näsan in mot mitten. Alla vänder sig nu ett kvarts varv åt vänster. Om någon vid det här laget är osäker på vad som är vänster, så säg att det är den handen där tummen sitter till höger (uppifrån sett alltså 😊).

Regler:

- Man måste alltid hålla två meters avstånd mot personen framför sig
- Man måste följa ledarens fyra kommandon när de ropas ut

Bryter man någon av reglerna, eller tokar till det, får man göra fem snabba åkarbrasor och sedan lika snabbt återansluta till cirkeln.

Ledarens kommandon som hen ropar ut:

“Gå!” (alla går framåt i riktningen de står i, alltså runt cirkeln)

“Stanna!” (alla stannar, fryser på stället)

“Vänd!” (alla vänder 180 grader, halvt varv, med ett hopp och fryser)

“Snusla!” (alla snurrar 360 grader, helt varv, med ett hopp och fryser)

Se till att hålla tempot uppe så blir leken ofta roligare.

Berg, Hav och Skog

Placera gruppen i en cirkel med två meter mellan varje deltagare med näsan in mot mitten. Du börjar som ledare i mitten.

Alla ska nu följa ledarens rörelser (på stället), typ Följ John. När du är i mitten gör olika rörelser som går att göra på stället. När som helst under dessa rörelser roparen ledaren ett av de tre kommandona (se nedan) och alla i cirkeln måste då genast ställa sig/lägga sig i motsvarande position. De som intar “fel” position eller är snigelmässigt långsamma får dansa en kort tokig/löjlig/galen dans på stället (alternativt göra fem åkarbrasor om dans är för pinsamt).

Ledaren gör detta 1-3 gånger (beroend på hur mycket tid ni har och hur många ni är) och sedan byter man ledare i mitten. Ge gärna alla en chans att vara i mitten (som vill) om du kan. Se till att hålla tempot uppe så blir leken ofta roligare.

Tips! Se till att var snälla med varandra och att ni leker mer “tillsammans” än att det handlar om att peka ut någon som långsam eller “fel”.

Kommandona är:

“Berg!” (stå raklång och forma en bergstopp med händerna ovanför huvudet=

“Skog!” (böj lätt på knäna och sträck båda armarna rakt utåt sidorna – som ett träd 😊)

“Hav!” (ligg platt på mage på marken)

Tempelspringarna

Den här leken kanske lämpar sig bäst för yngre barn, men har du lekglada äldre barn eller dito vuxna funkar den utmärkt där också för uppvärmning och skratt.

Alla sätter sig på rumpan så att de ser ledaren. Kan vara på en rak linje eller i en cirkel beroende på hur många ni är. Oavsett linje eller cirkel så ska det vara två meter mellan varje deltagare och alla ska ha ansiktet mot expeditionsledaren (det är du alltså 😊)

Vi letar nu efter ett mycket gammalt tempel som innehåller en skatt, men det finns flera hinder och fällor på vägen till templet och skatten. För att komma till skatten måste deltagarna sitta kvar på rumpan hela tiden och rumpan måste förbli på samma plats som den är nu – hela tiden!

Expeditionsledaren kommer att använda följande kommandon (eller variationer av dessa) som deltagarna måste följa/utföra för att komma till skatten:

“Gå” (rör dina fötter sakta)

“Spring/springa” (rör dina fötter så fort du kan)

“Luta” (luta dig åt ett håll för att hålla dig kvar på stigen mot templet)

“Stanna/stop” (sluta röra dina fötter)

“Sträck dig upp” (sträck upp dina armar för att samla på dig guldmynt, eller något annat som behövs)

“Göm dig/gömma sig” (lägg dig rygg, helt tyst, med rumpan kvar på plats såklart 😊)

Berättelser gör saker så mycket roligare så har du levande fantasi hittar du på en story som du bakar in kommandona i. Eller fråga deltagarna vart i världen de vill vara och hur det ser ut på vägen mot templet, så skapar ni berättelsen tillsammans. Eller så använder du den korta berättelsen nedan om du är lat eller fantasin tryter ;-)

Tips! Se till att hålla tempot uppe i berättelsen och med kommandona.

Exempel på berättelse

Tempelspringarna var på väg nu, de sprang framåt, så upphetsade var det. De hade hört om ett tempel i djungeln med en fantastisk skatt. De stannade vid skogsbrynet och såg in djungeln, undrandes vilka faror som väntade där inne. De började sakta gå in i djungel, men såg snart ett svart puma och var tvungna att gömma sig snabbt.

När kusten var klar började de gå igen och fann snart en stig som de följde. Stigen var lätt att ta sig fram på så de började springa för att hinna fram innan solen gick ner. Stigen var krokig så de var tvungna att luta åt både vänster och höger för att hålla sig på stigen.

Plötsligt såg de ett träd med stora frukter. De tvärstannade och sträckte sig upp för att plocka frukterna. Plötsligt hör de ett vrål bakom sig. Puman var tillbaka och de började springa för livet längs stigen. De lutade höger, vänster, mer åt vänster och sedan höger igen och mer åt vänster för att hålla sig på stigen medan de sprang för livet.

De såg nu templet en bit bort men då flög också den första pilen genom luften. Tempelvakterna hade upptäckt dem. Någon skrek “stopp!” och de lyckades undvika nästa pil. De sträckte sig upp och tog varsin lian som de svingade sig på.

Sedan sprang de vidare och sick-sackade mellan tempelvakterna genom att luta åt vänster och sedan höger. De tvärstannade för att undvika en vakt som missade dem med en hårsån och sprang sedan vidare in i templet.

De hittade skatten längst in i templet och stannade där en kort stund. Någon sträckte på sig och gäspade, medan andra gick runt och såg sig omkring. Någon lutade mot vägen och helt plötsligt uppenbarade sig en löndörr ut ur templet. De sprang ut genom löndörren och när de kom ut såg det vakterna en bit bort. “Göm er!” viskade någon. “Spring!” skrek någon annan.

De ömsom gick och sprang ut ur djungeln. Det var tvungna att luta åt olika håll för att undvika grenar som hängde när, men snart kunde de sträcka på sig i solnedgången när de kom ut ur djungeln.

“Vi kan inte stanna här längre, vi måste gå vidare” sa expeditionsledaren.

“Jag vill springa, jag orkar inte gå längre” sa en av deltagarna.

Det tyckte de flesta lät lite konstigt, så de gömde sig i en grop och sov en stund efter sitt äventyr.